



# TROLL TIDENDE

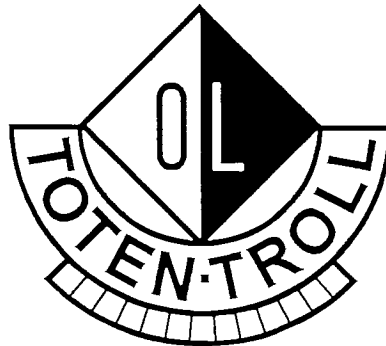


*spesial*

Nr. 2 2002 40. årgang

---

*hvem hva  
hvor når  
i*



*2002*

Nordea 

OL Toten-Trolls hovedsponsor:

**Oppland**  
ARBEIDERBLAD

## Innholdsfortegnelse:

Styret og komiteer i Toten-Troll	3	Medlemskontingent	5
Nybegynnerkurs	4	Lynget	6
Idrettsskoler	4	Påmelding og avreise til O-løp	7
Treningsløp	4	Startkontingent	7
TT karusellen	4	Reiseutgifter	7
Turorientering	4	Ranking	8
Kart/teknisk utstyr	4	Treningsløp 2002	9
Rausteinshytta	5	Toten-Troll's sponsorer	10
Løypekjøring	5	Aktiviteter I Toten-Troll 2002	11
Totenåsløyper	5	Klubbstafett 11/6	12
Finansiering	5		

Skisesongen på Totenåsen er akkurat over og Rausteinshytta er stengt for sesongen. Skiene er formodentlig gjort reine for klister og satt bort etter mange flotte turer. Som vanlig etter påske er O-sesongen der før en vet ordet av det.

En tidlig vår og det første grønne skjæret på bjørka tilsier at det igjen er tid for en tur i skogen. De første har alt prøvd seg både i de tidlige løp ene i Østfold og på trening i lokale omgivelser

Toten-Troll skal som vanlig arrangere Vårnønløpet og det går i år på Starum lørdag 11. mai en dag tidligere enn planlagt. Videre vil det gå slag i slag med nybegynnerkurs, turorientering, skolestafett og andre oppgaver som hører med til orienteringssporten.

Vi som driver med orientering enten det er full innsats i løp eller på tur etter poster i Totenområdet synes dette er alle tiders. Det kunne vært mange flere, men mange føler det kanskje er litt ukjent og "skummelt". Utfordringen for oss alle blir derfor å få med kjent, slekt, kolleger eller andre ut i skogen og vise hvor fint det er. Hør vindsuset, fuglekvisperet eller bekkeklukkingen. Se planter, dyr eller bare hvordan været er. Føl velværet, luktene og roen i skogen.

God tur!

## Styret og komiteer i Toten-Troll

Leder	<i>Hege Solerød</i>	
Nestleder/sekretær	<i>Terje Ruttenborg</i>	
Kasserer	<i>Nils Harald Staff</i>	
Komiteer:	Komiteleder:	
Trenings- og instruksjonskomité	<i>Vanja Staff</i>	Ragnhild Wedøe, Kristian Martinsen, Sjur Gjestvang, Ola Brox, Anne Staff, Simen Bleken, Arne Aas, Haldis Solerød, Inger Kjølner Fodstad
Trimkomité	<i>Torfinn Staff</i>	Torfinn Staff, Hans Stabbetorp, Arne Aas, Knut Brøste, Mona Wedøe
Hyttekomité	<i>Arild Wedøe</i>	Svanhild Steinsholt
Finanskomité	<i>Per Y. Steinsholt</i>	Jens Olav Hveem, Harald Rognlien, Erling Egge
Teknisk komité	<i>Svein Solerød</i>	Torfinn Staff
PR komité	<i>Arne Aas</i>	
Oppmann	<i>Ola Brox</i>	
Rankingfører		
Lynget	<i>Andreas Danbolt</i>	Line Sollien, Øyvind Alm, Gerd Ingrid Dukstad Vegard Ruttenborg, Tom Anders Bakken, Eirik Ravnan Audun Glemmestad
Materialforvalter	<i>Vanja Staff</i>	

Toten-Troll	<a href="http://home.no.net/totentro/">http://home.no.net/totentro/</a>
Totenåsen	<a href="http://home.online.no/~aas-arne/toten/">http://home.online.no/~aas-arne/toten/</a>
Leder	<a href="mailto:hege.solerod@raufoss.com">hege.solerod@raufoss.com</a>
Sekretær	<a href="mailto:rutenbo@online.no">rutenbo@online.no</a>
Kasserer	<a href="mailto:hstaff@online.no">hstaff@online.no</a>
Oppmann	<a href="mailto:olabrox@frisurf.no">olabrox@frisurf.no</a>
Finans	<a href="mailto:steinsho@c2i.net">steinsho@c2i.net</a>
Trening/instru.	<a href="mailto:vstaff@online.no">vstaff@online.no</a>
Hytte	<a href="mailto:ariwe@online.no">ariwe@online.no</a>
Troll-Tidende	<a href="mailto:aas-arne@online.no">aas-arne@online.no</a>
Lynget	<a href="mailto:draggas@nicetomeetyou.to">draggas@nicetomeetyou.to</a>

# DIVERSE AKTIVITETER I TOTEN-TROLL

## **Nybegynnerkurs:**

Hvert år arrangeres nybegynnerkurs på en av skolene i bygda. I år var dette kurset lagt til Stange skole. Alle er velkomne til å delta på disse kursene.

Ansvarlig: **Vanja Staff** tlf. 61 16 19 79

## **Idrettsskolene:**

Toten-Troll deltar med orientering/uteliv på idrettsskoler der deltagerne er 6 - 10 år

Ansvarlig: **Vanja Staff** tlf. 61 16 19 79

## **Treningsløp:**

Det arrangeres treningsløp på tirsdager i sommerhalvåret. Se egen liste.

Ansvarlig: **Vanja Staff** tlf. 61 16 19 79

## **TT-karusellen:**

8 av treningsløpene er lagt opp mer likt et ordinært løp og utgjør TT-karusellen. Her er det premiering for 5 fullførte løp og en større premie for å ha fullført alle 7 eller 8 av løpene. Se lista over treningsløp.

Ansvarlig: **Vanja Staff** tlf. 61 16 19 79

## **Turorientering:**

Årets turorientering har som vanlig 60 poster fordelt på kartene: Starum, Stenberg, Skjellungshøgda, Torseterkampen og Myrsjøen.

Pose med kart og annet materiell koster kr. 120.- og fåes kjøpt hos Totens Bokhandel, Staff & Sønner, G-Sport Toresen, Hagebruksutsalget på Valle vdg. skole, Skramstad Bok og Papirhandel, MX Sport Skreia, Kiwi Kapp og Torsætra Kafé

Sesongstart med ekstraposter, instruksjon og servering på Starum, lørdag 11. mai kl 13.00-17.00

Kaffepost på kartet Skjellungshøgda, søndag den 25. august, kl 11.00 -15.00

Hyggekveld med vanlig avslutning for årets O-sesong på Valle, søndag den 20. oktober, kl 18.00

Ansvarlig: **Torfinn Staff** tlf. 61 16 01 41

## **Kart/teknisk utstyr:**

Våre idrettsanlegg er kart. Det trenges stadig nye eller oppdaterte kart og dette pågår kontinuerlig. Våre idrettsanlegg er kartene. Toten-Troll har også utstyr for elektronisk kontroll og tidtaking, EKT. Det meste av Toten-Trolls utstyr er lagret på vårt nye lager på Skreia stasjon.

Ansvarlig: **Svein Solerød** tlf. 61 16 33 91

### **Rausteinshytta:**

A/L Rausteinshytta er et andelslag som har overlatt driften av Rausteinshytta til Toten-Troll. Hytta er åpen søndager før nyttår og lørdager og søndager resten av vinteren. Tjenesten som vertskap skjer på dugnad av Toten-Troll's medlemmer og styres av hyttekomitèen. Det selges bl. a. varmt og kaldt drikke forskjellig bakervare og sjokolade. Hytta kan leies ut til skoleklasser/treningssamlinger ol.. Det er liggeplass til i alt 25 i senger og på madrasser. Toten-Troll betaler brøyting av veien og parkeringsplass på Oksbakken og har inntekten av brøyte/parkeringsavgiften.

Ansvarlig: Arild Wedøe tlf. 61 16 84 36

### **Løypekjøring:**

Toten-Troll har egen snøscooter som brukes til brøyting av noen av de mindre løypene samt til varekjøring.

### **Totenåsløyper:**

Sammen med Lensbygda Sportsklubb og Ø. Toten Skiklubb er Toten-Troll eier av Totenåsløyper A/S. Formålet er løypekjøring for turskiløpere og det er løypene fra Lensbygda om Rausteinshytta – Torsætra til Hersjøen som blir kjørt.

### **Finansiering:**

Det trenges en del penger til drift av et orienteringslag og hovedinntektskildene er:

- Tilskudd fra kommunen
- Sponsorer
- Annonser/reklame
- Drift av Rausteinshytta
- Dugnad ved kartproduksjon

Ansvarlig: Per Y. Steinsholt tlf. 61 16 34 15

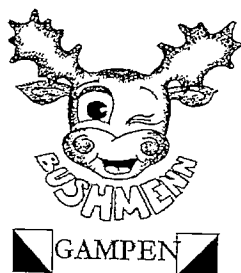
### **Medlemskontingent:**

Medlem under 17 år	kr. 80.-
Medlem 17 år og eldre	kr. 150.-
Støttemedlem	r. 80.-

## Ungdomsgruppa Lynget

Lynget er ungdomsgruppa i Toten-Troll, og vi jobber for et bra miljø blant ungdommene i klubben vår. Alle som sitter i styret er under 18 år, og vi har en egen økonomi som gjør det mulig å arrangere noe uten at det må tas opp i Toten-Troll sitt styre. Hva vi finner på er avhengig av alle ungdommene i klubben; det er dere som må komme med forslag!! Det er bare å prate med en som sitter i styret (se lista nedenfor).

- **Bushmenngampen.** Et løp utenom det vanlige av og for ungdommer alle aldre i videste forstand. Det er ingen aldersgrense for hva som regnes som ungdom. Vi vil ikke røpe for mye når det gjelder løyper, men minner om noe av tidligere postdetaljer; meridian krysser grøntfelt, nede i vann, i tre, inne i rør, gjennom labyrint, levende bevegelig post "grøntfelt-sving", "oppe i dingser", "mellom høydekurver" og "gæærn totning"! m. mye mer ..... Arrangementet går av stabelen 25. juni. Innbydelse kommer i mai.
- **Deltakelse på løp.** Vi ønsker å få med flere litt yngre på løp. Jo flere som er med jo morsommere blir det. Orienteringer ikke bare kart, kompass og raskest mulig gjennomføring av løypa. Leik, moro og samvær med andre er også viktig. Blir det mange ungdommer som reiser på løp i år, kan vi kanskje få til fellesreise, noen ganger med overnatting eller annet sosialt opplegg i tillegg



Rutiner for

## PÅMELDING OG AVREISE TIL O-LØP

Innbydelser

- Innbydelser med opplysninger om internasjonale løp, nasjonale løp og kretsløp ...
  - finnes i oppmannspermen/påmeldingspermen (blå perm), som er med på alle vanlige o-løp, treningsløp og TT-karuseller (henges opp på den transportable tavla eller ligger i/ved påmeldingsteltet).
  - slås opp på tavla på Lena (på nordveggen av S-laget; vi har ennå ikke funnet noe sted på Skreia.)

Påmelding

- Påmelding til løpene skjer til oppmannen - ved å ...
  - skrive seg på i påmeldingspermen.
  - eller ringe til oppmannen (tlf. 61 16 49 07).
- Påmeldingen må skje senest kvelden før påmeldingsfristen for hvert løp. I motsatt fall må en selv sørge for å melde seg på og betale evt. etterpåmeldingsgebyr.
- Hver løper er selv ansvarlig for å skrive seg opp i riktig aldersklasse. Vær nøye med at klassebetegnelsen stemmer med innbydelsen.
- For å gi oppmannen best mulig oversikt, fører hver enkelt opp i høyre kolonne om en disponerer bil og kan kjøre - eller om en trenger skyss. Her kan en også føre opp spesielt behov for o-camp e.l.

Avreise til løp

- Det innføres igjen felles avreise til o-løp. I utgangspunktet gjelder dette til alle løp. For å få dette til å fungere - og at ingen blir stående igjen på Lena eller Skreia, må alle møte opp enten på Lena eller på Skreia innen avtalt avreisetidspunkt. Dette står på de oppslatte innbydelsene og på påmeldingsskjemaene i permen.

Regler for

## DEKNING AV STARTKONTINGENT OG REISEUTGIFTER

Startkontingent

- Laget dekker ordinær startkontingent når påmeldingen skjer til oppmannen (noteres i påmeldingspermen) innen påmeldingsfristen.
- Ved påmelding etter fristen må løperen selv melde seg på og betale evt. etterpåmeldingsgebyr. En løper som har meldt seg på til løp og ikke møter fram, må selv betale startkontingenten hvis fraværet fra løpet ikke skyldes sykdom/skade eller andre helt spesielle grunner.

## Reiseutgifter (satser f.o.m. sesongen 1998)

- Laget dekker bilgodtgjørelse med **30 øre per km** for bil/sjåfør og for hver løper som sitter på, minus innsamlet egenandel. Egenandelen betales ved hver tur direkte til sjåføren og følger disse satsene:
  - Barn, skoleungdom og studenter betaler kr. 10,- for inntil 120 km reisestrekning tur/retur og kr. 20,- ved lengre reiser.
  - Voksne betaler 30 øre per km.
- Til o-cup og stafetter beregnes ingen egenandel.
- Kjøring til kurs, kretssamlinger og kretsmøter (pålagt kjøring) dekkes med kr. 1,- per km + 10 øre per km for hver passasjer.
- Laget dekker også bom- og parkeringsutgifter.
- Laget dekker ikke reiseutgifter til og fra løp over flere dager (ferieløp) langt unna, men reiser mellom o-camp og hvert løp dekkes på vanlig måte. Laget dekker heller ikke reiseutgifter til treningsløp/TT-karusell.
- Ved spesielt lange reiser må spørsmål om dekning av reiseutgifter tas opp med arbeidsutvalget/ styret på forhånd. (Send søknad.)
- Reiseregnskap føres på eget reiseregnskapsskjema (bak i påmeldingspermen) og returneres til oppmannen innen 15. oktober. Regning for reiser etter denne dato føres opp på neste års skjema.

Regler for

## UTREGNING AV RANKINGPOENG

For hver sesong deles det ut rankingpremier i A-klasser etter flg. regler:

- Poengene regnes ut etter formelen: **(vinnertid : egen tid) • 100**.
- De 5 beste løpene for hver løper teller.
- Den løperen i hver A-klasse som har høyest poengsum og samtidig minst 400 poeng, er vinner av rankingen i klassa og får rankingpremie.
- For å få rankingpoeng må det være minst 3 startende løpere i klassa.
- En løper som stiller i en mer krevende klasse, får rankingpoengene godskrevet i sin egen aldersklasse.
- Ved deltakelse i E-klasser, i hovedløp og i offisielle nasjonale og internasjonale mesterskap, ganges poengene med en faktor 1,1. Ved deltakelse i AK-klasser ganges poengene med en faktor 0,9.
- Det deles ikke ut rankingpremier i N-, C- og B-klasser.



# TOTEN-TROLL TRENINGSLØP 2002

Dato	Type løp	Kart	Ansvarlig	Merket fra
23.apr	Treningsløp	Hveemsåsen	Anne Lovise Lauvdal	Skreia u-skole
30.apr	T-T karusell	Hveemsåsen	Per Y. Steinsholt	Skreia u-skole
07.mai	Treningsløp	Enge Store	Anders Sollien	Kihle skole
14.mai	T-T karusell	Starum	Svein og Sjur	
21.mai	Treningsløp	Enge Store	Harald Staff	Tallodden
28.mai	T-T karusell	Stenberg	Arvid Midthus	Grønlandssletta
04.jun	Treningsløp	Laupen	Arne Aas	Lindholm
11.jun	Klubbstafett	Starum	Vanja	
18.jun	T-T karusell	Hveemsåsen	Hege Solerød	Bilitt
25.jun	Bushmenngampen		Lynget	
06.aug	Treningsløp	Skjellungshøgda	Torfinn Staff	Torsetra
13.aug	T-T karusell	Laupen	Arild og Ragnhild	Lindholm
20.aug	T-T karusell	Raufoss	Ingrid og Onno	Raufoss sentrum
27.aug	Klubbmesterskap	Fodstadvollen	Svein Solerød	Olterud
03.sep	T-T karusell	Starum	Ola Brox	
10.sep	Treningsløp	Stenberg	Ulf Ruttenborg	Karidalen
17.sep	T-T karusell	Hveemsåsen	Arne Wedding	Bilitt
24.sep	Treningsløp	Røyse/Fodstadvollen	Gaute Glemmestad	Toppenplassen

Treningsløpene starter kl. 18.00.

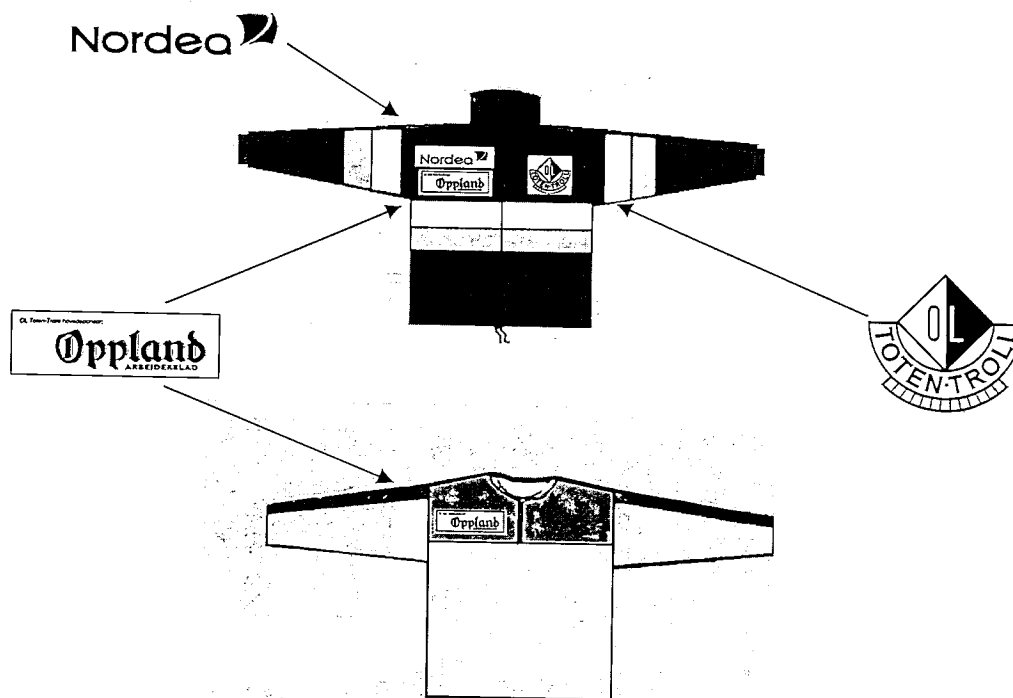
TT-karusellen arrangeres med EKT. Husk å ta med løperbrikken.

Ansvarlig Vanja Staff tlf. 61 16 19 79



## Toten-Troll's sponsorer

Toten-Troll har sponsoravtale med Oppland Arbeiderblad og Nordea Bank Toten. det består i at Toten-Troll's aktive medlemmer skal ha OA's merke på løpsdrakt og overtrekksjakke. Ellers skal OA's merke være på kart, start- og målseil, program, Troll-Tidende og telt. Nordea's merke skal være med på overtrekksjakke, program, Troll-Tidende og telt.



## PRISLISTE KLUBBUTSTYR

### Overtrekkdress:

Jakke u/for	kr. 200,-	Bukse u/for	kr. 110,-
Jakke m/for	kr. 300,-	Bukse m/for	kr. 150,-
Løpsdrakter:			
Løpstrøye, blå	kr. 110,-	Løpstrøye, hvit	kr. 130,-
Løpsbukse, knekort eller lang	kr. 100,-	Legger barn	kr. 100,-
Legger, voksen	kr. 150,-		
Idrettstape	meget billig		

Er noe av dette interessant, ring:

VANJA STAFF, LENA - TLF. 61 16 19 79  
eller send e-post til [vstaff@online.no](mailto:vstaff@online.no)

**TERMINLISTE FOR LØP, TRENINGSLØP OG ANDRE AKTIVITETER I TOTEN-TROLL I 2002**

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Mai</b>			1	2	3	4	5 Langtrampen
	6	7 Tr Enge Store	8	9	10	11 Vårnøppet Tur-O start Starum	12
	13	14 T-T Starum	15	16	17	18 Elgsprinten	19 Elgdilten
	20 Lovspretten	21 Tr Enge store	22	23	24	25	26
		27	28 T-T Stenberg	29	30	31	
<b>Juni</b>						1	2 Skumsjøstafetten
	3	4 Tr Laupen	5	6	7	8 Randsfj. 2-dagers	9 Randsfj. 2-dagers
	10	11 Kl.staff. Starum	12 Styremote	13	14	15 Ringsakersprinten	16
	17	18 T-T Hveemsåsen	19	20	21 O-Festival	22 O-Festival	23 O-Festival
	24	25 Bushmenningsmpen	26	27	28 O-Land	29 O-Land	30 O-Land
<b>Juli</b>	1 Dolauka	2 Dolauka	3 Dolauka	4	5	6	7 Sorlandsgaloppen
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16 Nordvest-g.	17 Nordvest-g.	18	19 Nordvest-g.	20 Nordvest-g.	21
	22	23	24	25	26	27	28
	29	30	31				
<b>Aug.</b>				1	2	3 Modum 2-dagers	4 Modum 2-dagers
	5	6 Tr Skjellungshogda	7	8	9	10	11 Myrtrampen ØM
	12	13 T-T Laupen	14	15	16	17 KM inividuelt	18 KM stafett
	19	20 T-T Raufoss	21	22	23	24	25 Kaffepest
							Fjeldilten
	26	27 Klubbm. Fodstadv.	28	29	30	31 Veteranmestersk.	
<b>Sept.</b>							1 Veteranmestersk.
	2	3 T-T Starum	4	5	6	7	8
	9	10 Tr Stenberg	11 Styremote	12	13	14 Gjø-ward	15 Gjø-ward
	16	17 T-T Hveemsåsen	18	19	20	21	22
	23	24 Tr Røyse/Fodstadv.	25	26	27	28	29 Furugampen
	30						
<b>Okt.</b>		1	2	3	4	5	6 Ringreven
	7	8	9 Styremote	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19 Blodslitet	20 Trimavslutning
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
<b>Nov.</b>					1	2	3
	4	5	6 Styremote	7	8	9	10
	11	12	13	14	15 Årsmote	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	

# B

Returadresse Arne Aas, Rute 011, 2848 SKREIA

---

## KLUBBSTAFETT TIRSDAG 11. JUNI.

### LØSOPPLYSNINGER

1. etp.	200 meter	Småtroll-løype. Unger under 10 år
2. etp.	1,5 km N	Nybegynner 10 år og eldre
3. etp.	3,0 km	Alle damer + H10-16 og H40-
4. etp.	5,0 km	H 17 – 39

Alle kan løpe lengre etappe enn oppsatt.  
Nybegynnere kan løpe i følge med en voksen.

Meld på familielag, regionlag eller bli enige om et lag. Eller meld deg på og arrangøren setter opp mest mulig jevne lag.

Påmelding til Vanja Staff tlf. 61161979 innen 7. juni.  
Påmeldingsavgift kr. 10,- betales ved frammøte.

Fellesstart kl. 18.00.

Kart: Starum 1:5000.  
Terreng: Veldig lettløpt med mange stier.

Premie til de 3 beste lagene rett etter stafetten.

Servering av kaffe og saft med nogo attåt.

Stempling med EKT benyttes. Ta med brikke. De som ikke har brikke får låne ved frammøte.

Det blir arrangert vanlig treningsløp ved siden av stafetten.